

Rock around the Glock(ner)

Von Anton Lautner

Vier Rennen, drei Strecken, der Großglockner, einmal herum, einmal entlang. Der Berg schlechthin. Ich bin neugierig, aber auch vorsichtig und lege mich auf die 50 Kilometer fest. Der Start ist in Kals, das Ziel in Kaprun. Dazwischen 2.000 Höhenmeter



Das Glocknerdorf Kals ist das Veranstaltungszentrum beim Großglockner Ultra-Trail

Nach zehn Minuten flottem Lauf endet das Asphaltband, der Weg wird immer schmaler, zu guter Letzt geht es nacheinander im Zickzack hoch. In der Siedlung Spöttling-Taurer haben sich einige Zuschauer versammelt, die uns mit Applaus weitergeleiten. Der Kalsbach tost linkerhand, rechts rücken Felsen heran, die Daberkamm.

Das Dorfertal weitet sich, die Steigung nimmt ab, wir können wieder auf einem gut ausgebauten Feldweg laufen. Immer wieder fließen kleinere Bäche von den Bergflanken der umliegenden 3.000er.

Zum Kaiser Törl

Ein Wanderweg führt durch bunte Bergwiesen, kurze Wegstücke kann man laufen. Schmale Bretter helfen über diverse Gewässer hinweg. Kurz vor dem Dorfersee geht es kurzzeitig durch Blockgelände. Meine Stecken tun mir hier gute Dienste, auch bei der folgenden Seemumrundung. Die Stimmung unter den Trailern ist klasse. Man unterhält sich, fotografiert und genießt und bewundert die Landschaft.

Das Tal wird enger, steigt aber nur mäßig bis zum Silesia Höhenweg an. Talabschluss! Jetzt wird es steil im Erdigen Egg.

Serpentine um Serpentine geht es nach oben, die Lunge pfeift. Der Bewuchs wird spärlicher, je höher wir kommen. Dann geht es nur noch über Steine, die teilweise zu Treppen verbaut sind. Dann ist das Kaiser Törl (2.518 m), der Pass zwischen Osttirol und Pinzgau (Salzburg) erreicht.

Rudolfshütte und Kapruner Törl

Gleich sehen wir den Weißsee vor uns liegen. Etwas oberhalb liegt die Rudolfshütte, die eigentlich ein Berghotel ist. Erst noch kurz durch schwieriges Gelände, dann über die Staumauer und wir sind

dort. Die Verpflegung ist sensationell: Pasta, Suppen, Kaspressknödel, Wurst in vielen Variationen, Käse, Trockenobst, Riegel und vieles mehr.

Das Kapruner Törl ist unser nächstes Zwischenziel. Anfangs geht es wellig zwischen Gebirgsbächen und Grasflächen dahin, dann wird es steiler, denn wir kommen dem Unteren Riffikees immer näher. Auf dem Gletscher ist Leben, ein Steinwurf sorgt für Nervosität unter den



Für geübte Trailrunner ist der Großglockner Ultra-Trail ein Bergerlebnis der ganz besonderen Art

Trailern. Es wird noch steiler, teilweise wird gekraxelt. Dann sind wir am Kapruner Törl auf 2.639 Meter Seehöhe. Pause.

Das erste Stück abwärts ist heikel, ich muss kraftvoll zupacken. Da möchte ich nicht bei Dunkelheit drüber. Einigen auf der Langstrecke könnte das aber schon passieren. Auf dem Schneefeld ist es dann wieder einfacher. Statt Steinwüste blühende Almwiesen, dann der Stausee Mooserboden und die zweite Verpflegungsstelle.

Eine harte Nuss

Nach einigen Minuten erreichen wir den Stausee Wasserfallboden, der schmale Steig entlang dem steilen Westufer hat es in sich. Trittsicher muss man sein, stolpern tut man besser nicht.

Bis Kaprun sind es noch fast 900 Höhenmeter abwärts. In Serpentinaugen geht es steil hinunter. Der Wanderweg bleibt zwar schmal, lässt sich aber weiter unten meist gut belaufen. Das Tal wird langsam weiter. Die Kapruner Ache mündet in den Klammersee. Einige Badegäste liegen in der Sonne. Bin ich vom Weg abgekommen? Die nächste Markierung sehe ich erst auf Höhe der Kapruner Sportanlage, wo der letzte Kilometer angezeigt wird.

Uff, das war jetzt aber eine ganz harte Nuss. Mein erster Weg geht zum Bierstand, denn auf den letzten sechs, sieben Kilometern war meine Trinkblase leer gesaugt. Es ist gerade noch gut gegangen.